



Cuida tus huesos y músculos

Tus huesos y músculos están en constante cambio: el cuerpo genera nuevo tejido óseo y muscular mientras el existente se desgasta.

Para fortalecerlos y prevenir lesiones, es fundamental que incluyas en tu dieta alimentos ricos en nutrientes como:



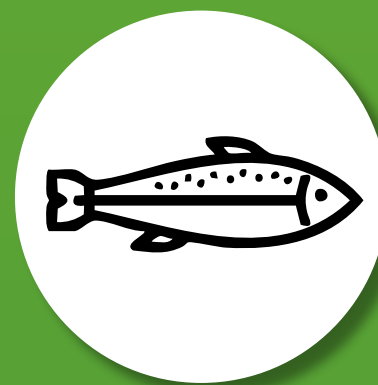
Productos lácteos



Almendras



Brócoli y col rizada



Salmón



Productos de soja

Consulta a tu médico si necesitas suplementos adicionales.

Recuerda:

Realizar actividad física regularmente.

Evitar el consumo de tabaco y alcohol.

Mantener un peso adecuado según tu estatura.

Hidratarte con suficiente agua todos los días.

¡Cuida tu salud hoy y fortalece tu cuerpo para el mañana!